

Calor

¡Con el verano pueden venir días calurosos y húmedos! Eventos de calor extremo durante los meses de verano, se define como temperaturas mucho más altas y más húmedas al promedio. Para muchas personas, esos días calurosos y húmedos hacen que sea insoportable estar cómodo. Cuando las temperaturas y la humedad son altas y hay poco enfriamiento durante la noche, la capacidad del cuerpo para sudar y enfriarse disminuye. Esto significa que la temperatura del cuerpo puede elevarse rápidamente a niveles peligrosos que pueden dañar su cerebro y órganos vitales.

El clima caluroso puede ser extremadamente peligroso para todos, pero especialmente para los ancianos, las personas con enfermedades crónicas o las personas con problemas mentales. A medida que envejecemos, nuestros cuerpos no pueden adaptarse tan bien a los cambios drásticos de temperatura. Es posible que las personas de edad avanzada o las personas que padecen enfermedades crónicas tengan menos probabilidades de sentir y responder a los cambios de temperatura. Algunos medicamentos recetados como antihistamínicos, antidepresivos y diuréticos pueden empeorar el impacto del calor extremo. Es posible que una persona con enfermedad mental no pueda decirle cuándo se siente acalorada. Los niños pequeños, los trabajadores al aire libre y los atletas también corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor, como son el agotamiento por calor y el golpe de calor, suceden cuando el cuerpo no tiene la capacidad de enfriarse. Para evitar enfermedades relacionadas con el calor o la muerte, siga estos sencillos consejos. Permanezca en lugares con aire acondicionado, pasar solo dos horas al día en el aire acondicionado puede ayudar al cuerpo a mantenerse fresco. Beba muchos líquidos, no espere hasta tener sed para empezar a beber agua. Hable con su médico si está tomando diuréticos. Evite las bebidas alcohólicas o con cafeína. Trate de limitar las actividades al aire libre a las horas de la mañana y de la noche, descanse con frecuencia en áreas con sombra para que su cuerpo se enfríe. Use ropa liviana, de colores claros y holgada, preferiblemente de telas naturales como el algodón. Nunca deje niños o mascotas en un automóvil, incluso si las ventanas están abiertas. Los automóviles pueden calentarse rápidamente a temperaturas peligrosas. Dele a las mascotas suficiente agua y manténgalos en el aire acondicionado.

Muchos edificios públicos, incluidas bibliotecas, centros comerciales y centros comunitarios, permitirán a individuos descansar durante un tiempo en el aire acondicionado para refrescarse de las temperaturas extremas de calor. A medida que experimentamos períodos de calor extremo, asegúrese de visitar el sitio web del Departamento de Salud del Condado de Polk para encontrar un centro de enfriamiento cerca de usted <https://www.polkcountyowa.gov/health-department/programs-and-services/2021-daytime-centros-de-enfriamiento/>. Para obtener información sobre los centros de enfriamiento o el transporte a los centros, llame al 211.